Cinta de correr motorizada HOMEFORM HF200

Manual de instrucciones



Recomendaciones especiales:

1. Antes de la instalación y uso, por favor lea este manual cuidadosamente.
2. Consérvelo para una consulta posterior.
3. El aparato podría variar ligeramente con respecto al que figura en los gráficos, debido a actualizaciones en el modelo

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES

<u>ADVERTENCIA</u> - Lea todas las instrucciones antes de usar esta cinta de correr. Es importante que ésta reciba un mantenimiento regular con el fin de prolongar su vida útil. No realizar un mantenimiento regular puede invalidar la garantía

<u>Peligro</u>–Para reducir el riesgo de un choque eléctrico desconecte la cinta de correr antes de limpiarla o de realizar un mantenimiento.

NO USE UNA EXTENSION DE CABLE PARA CONECTARLA, NI INTENTE INHABILITAR LA CLAVIJA USANDO ADAPTADORES INAPROPIADOS O CUALQUIER OTRO ELEMENTO QUE PUEDA VARIAR EL CABLE ORIGINAL.

1) Instale la cinta sobre una superficie plana con acceso a la corriente eléctrica

2) No instale la cinta sobre una alfombra ya que ésto puede ocasionar daños en la misma y en la cinta de correr

3) No bloquee la parte delantera de la cinta. Contemple un espacio de mínimo 1 metro entre la parte delantera de la cinta y la pared o algún otro objeto fijo.

4) Cuando esté en uso instálela sobre una superficie sólida y plana.

5) Nunca permita que los niños se monten sobre ella o jueguen alrededor.

6) Cuando esté en uso, asegúrese que el clip plastico esté asegurado a alguna de sus prendas. Esta es una medida de seguridad en caso de que Usted se caiga o se desplace mucho hacía atrás.

7) Mantenga sus manos alejadas de todas las partes de la cinta que estén en movimiento.

8) No use la cinta si el cable o la clavija tienen algún daño.

9) Mantenga el cable lejos de las superficies calientes.

10) No la utilice cuando productos tipo spray estén siendo usados. Las chispas del motor al contacto con este tipo de productos podrían generar un efecto inflamable.

11) Nunca deje caer, ni inserte ningún objeto en las aberturas.

12) La cinta es de uso exclusivo en casa, es decir que no está hecha para multiples sesiones de larga duración.

13) Para desconectarla gire todos los controles a off, remueva la llave de seguridad y luego desconéctela de la pared.

14) Los sensores de pulso no son elementos de control médico. Numerosos factores, incluyendo el movimiento del usuario pueden distorsionar la precisión de la medida del ritmo cardiaco. Los sensores de pulso deben utilizarse solamente como referencia para efectos de la sesión de ejercicios.

15) Por su seguridad utilice los pasamanos (manillares)

16) Porte zapatos apropiados. Los tacones, zapatos de vestir, sandalias o los pies descalzos no son apropiados para el uso de este aparato. Se recomienda el uso de zapatos atléticos para evitar la fatiga en la piernas.

17) Temperatura ambiente sugerida durante su uso: 5 a 40 grados..

<u>Remueva la llave de seguridad después de usar la máquina con el fin de prevenir el uso indebido de la misma</u>

INFORMACION ELECTRICA IMPORTANTE

ADVERTENCIA

1) NUNCA utilice un GFCI (**Ground Fault Circuit Interrupter – disyuntor por corriente diferencial)** con esta cinta. Asegúrese de que el cable no esté en contacto con ninguna de las partes en movimiento, incluyendo el mecanismo de elevación y las ruedas de transporte.
2) NUNCA opere la cinta con un generador de energía o un alimentador sin interrupción (UPS power supply)
3) NUNCA remueva ninguna de las cubiertas antes de haber desconectado el aparato de la corriente eléctrica.
4) NUNCA exponga este aparato a la lluvia o a la humedad. Esta cinta no está hecha para un uso exterior, cerca a una piscina o a cualquier otro ambiente húmedo.

INSTRUCCIONES DE OPERACION IMPORTANTES

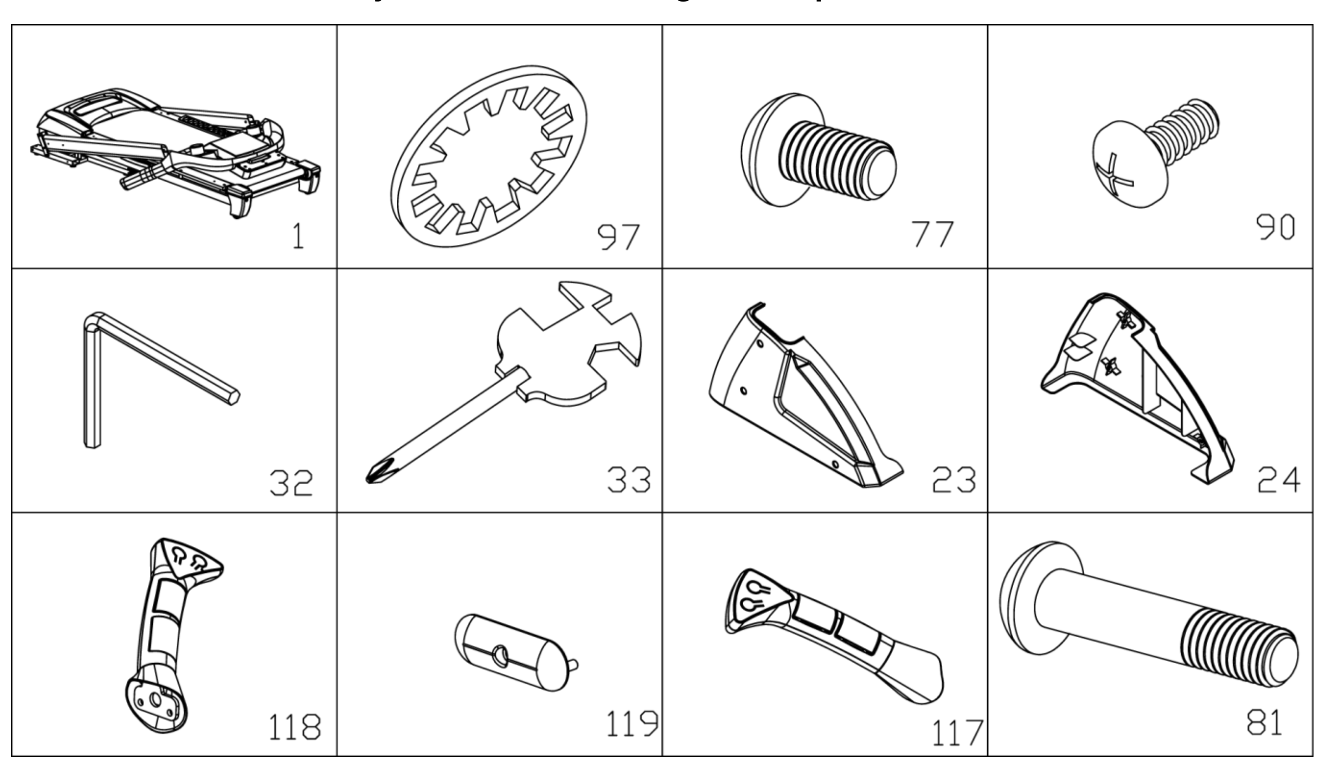
1) Inserte la clavija en el toma-corrientes directamente.
2) El tiempo de uso por sesión es de 2 horas. Asegúrese de haber leído todo el manual antes de utilizar la cinta.
3) Los cambios en la velocidad y la inclinación no se activan inmediatamente. Ingrese la velocidad deseada en la consola y libere el ajuste de la llave. La consola activará esta función gradualmente.
4) Si realiza alguna otra actividad mientras utiliza la cinta, por ejemplo : ver television o leer, hágalo con precaución. Este tipo de distracciones pueden ocasionar una pérdida del equilibrio o que el ejercicio no se realice en el centro de la cinta, y en consecuencia ocasionar accidentes.
5) Con el fin de evitar perder el equilibrio o sufrir algún tipo de accidente, **NUNCA** se suba al aparato cuando al cinta esté en movimiento. El movimiento comienza a muy baja velocidad, lo cual permite ajustarse a la máquina gradualmente.
6) Sosténgase siempre de los manillares cuando sea necesario.
7) La cinta incluye una llave de seguridad. Retirándola la cinta dejará de rotar automáticamente y el aparato de apagará. Para reiniciar la consola, inserte la llave.
8) No presione muy fuerte los botones de la consola. Estos están diseñados para activar las funciones deseadas con la presión suave del dedo.
9) Este aparato no debe ser utilizado por niños o personas con una movilidad física reducida, con discapacidades mentales o con falta de experiencia en el uso del mismo, salvo que cuenten con la supervisión o instrucción de una persona responsable por su seguridad.
10) Por favor consulte a su médico antes de iniciar cualquier tipo de actividad física si Usted tiene alguna de las siguientes enfermedades :
    a. Cardiopatía, hipertension, diabetes, problemas respiratorios, adicción al cigarrillo, o enfermedades crónicas.
    b. Si Usted es mayor de 35 años y su peso supera el recomendado para su estatura y género.
    c. Mujeres embarazadas o en periodo de lactancia.

11) Por favor suspenda el ejercicio inmediatamente y consulte su médico si Usted se siente mareado, con dolor de torax o experimenta cualquier otro síntoma.
12) Por favor beba suficiente agua después de haber realizado una sesión de más de 20 minutos.

Advertencia: Se reitera la importancia de consultar su médico antes de dar inicio a cualquier actividad física, especialmente si Usted tiene más de 35 años o tiene algún problema de salud. No nos hacemos responsables por ningún tipo de problema o lesion si Usted no sigue nuestras recomendaciones.

INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

Cuando Usted abra la caja, encontrará las siguientes piezas.



Lista de piezas：

NO.	Description	Especification	Qty.		NO.	Description.	Especification	Qty.
1	MARCO PRINCIPAL		1		32	5#LLAVE INGLESA	5MM	1
97	ARANDELA PLASTICA	8	10		33	DESTORNILLADOR	S=13,14,15	1
77	TORNILLO	M8*15	10		23	CUBIERTA VERTICAL IZQUIERDA		1
90	TORNILLO	M5*12	8		24	CUBIERTA VERTICAL DERECHA		1
118	MANILLAR IZQUIERDO		1		119	CUBIERTA DEL TORNILLO		2
117	MANILLAR DERECHO		1		81	TORNILLO	M8*50	4

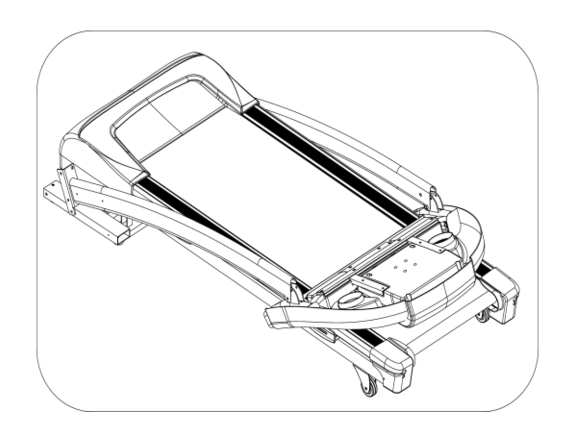
HERRAMIENTAS DE ENSAMBLE:

5#LLAVE INGLESA 5mm 1pcs、

DESTORNILLADOR S=13、14、15 1pcs

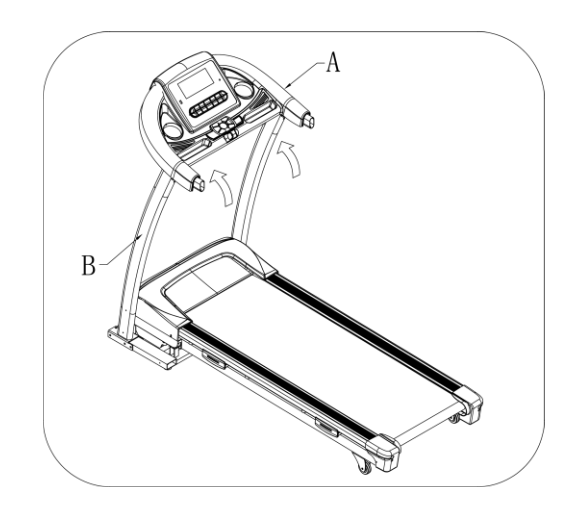
Nota:　No conecte el aparato antes de haberlo ensamblado completamente

ENSAMBLAJE PASO 1 :



Abra la caja, retire las piezas. Ponga el marco principal en el suelo

ENSAMBLAJE PASO 2：



Levante la consola (A) y el tubo vertical (B) en la dirección que indican las flechas.

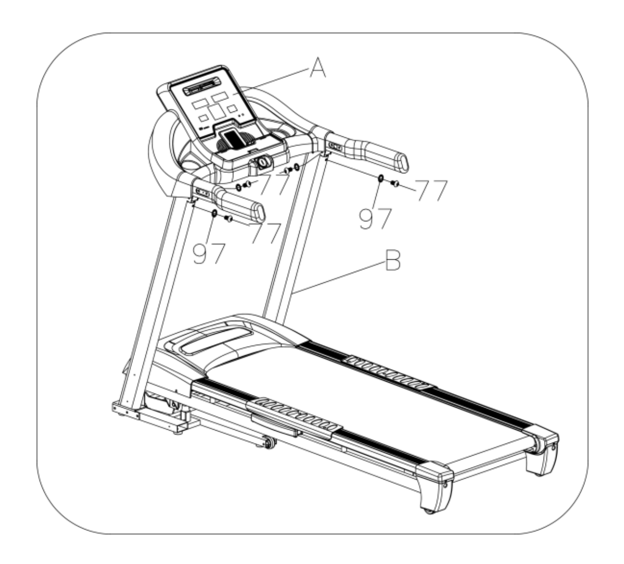
Nota: Cuando los hale, asegúrese de no presionar los cables dentro del tubo. Sostenga el tubo y la consola con la mano con el fin de evitar que sufran un golpe o se caigan.

ENSAMBLAJE PASO 3:



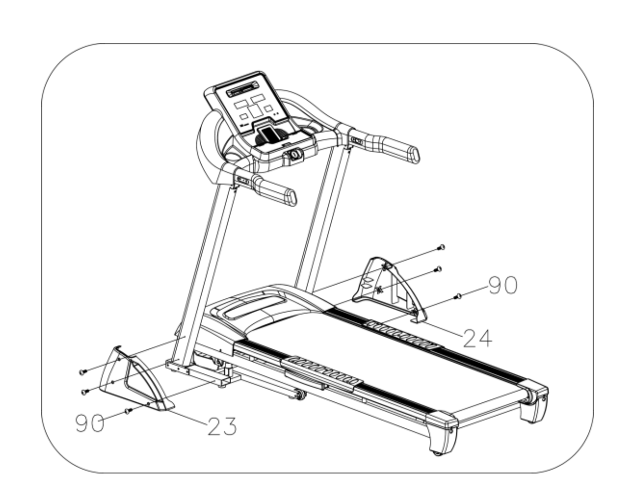
Utilice la 5# Llave inglesa (32), el tornillo M8*15 (77) y la arandela plástica (97), y asegure el tubo vertical (B) en el marco principal (C).

ENSAMBLAJE PASO 4:



Utilice la llave inglesa 5# (32), el tornillo M8*15 (77) y la arandela plastica (97), para asegurar la consola (A) en el tubo vertical izquierdo y derecho (B).

ENSAMBLAJE PASO 5:



Fije las cubiertas del tubo vertical izquierdo y derecho (23,24) a la base del marco, usando el destornillador (33) y el tornillo M5*12 (90).

ENSAMBLAJE PASO 6:

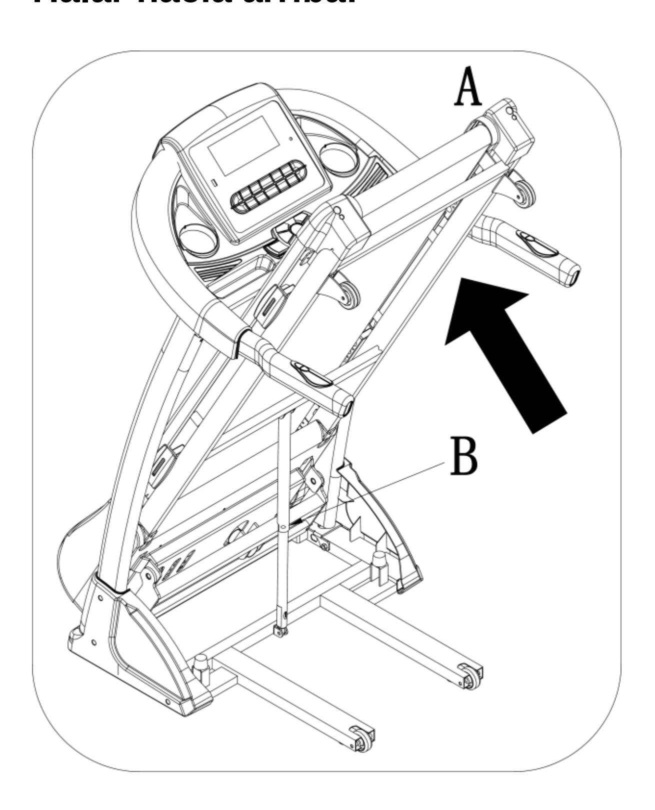


1.Fije el manillar izquierdo y derecho (118,117) a la consola, usando la llave inglesa 5# (32) y el tornillo M8*50(81).

2. Fije la cubierta del tornillo (119) a la consola usando el destornillador (33) y el tornillo M5*12 (90).

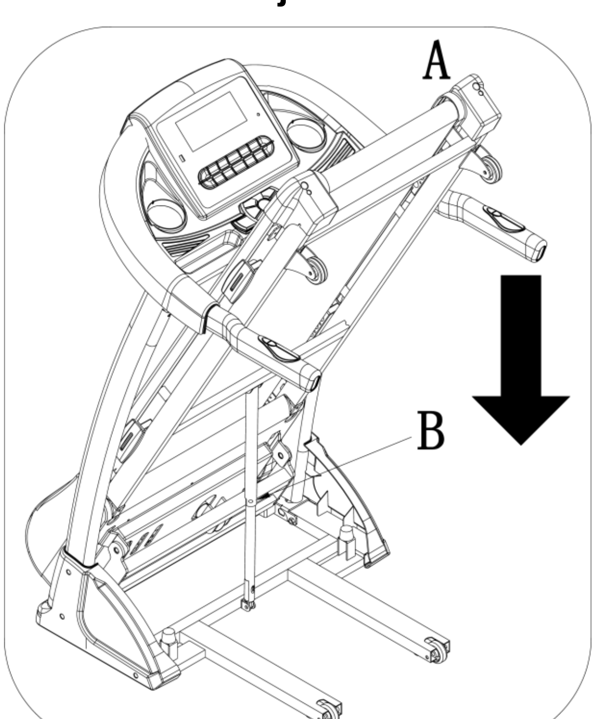
INSTRUCCIONES PARA EL PLEGADO

Halar hacía arriba:



Sostenga el soporte A con la mano, después hale en la dirección de la flecha hasta escuchar un ruido que indica que el cilindro (B) ha quedado ajustado.

Halar hacía abajo:



Sostenga el soporte A con la mano, presione el marco suavemente, después golpee la pieza B, y la base del marco caerá automáticamente.

PARAMETROS TECNICOS

MEDIDAS EN POSICION DE USO SIZE(mm)	1825*825*1330	POTENCIA	
MEDIDA CUANDO ESTA PLEGADA (mm)	1080*825*1620	POTENCIA DE SALIDA MAXIMA	
SUPERFICIE DE LA CINTA(mm)	1400*510	VOLTAJE	
		RANGO DE VELOCIDAD	1.0-20KM/H
		INCLINACION	0-15 Section
DISPLAY (PANTALLA)	SPEED、 TIME 、DISTANCE、 CALORIES、 PULSE、 INCLINE (VELOCIDAD, TIEMPO, DISTANCIA, CALORIAS, PULSO, INCLINACION)		

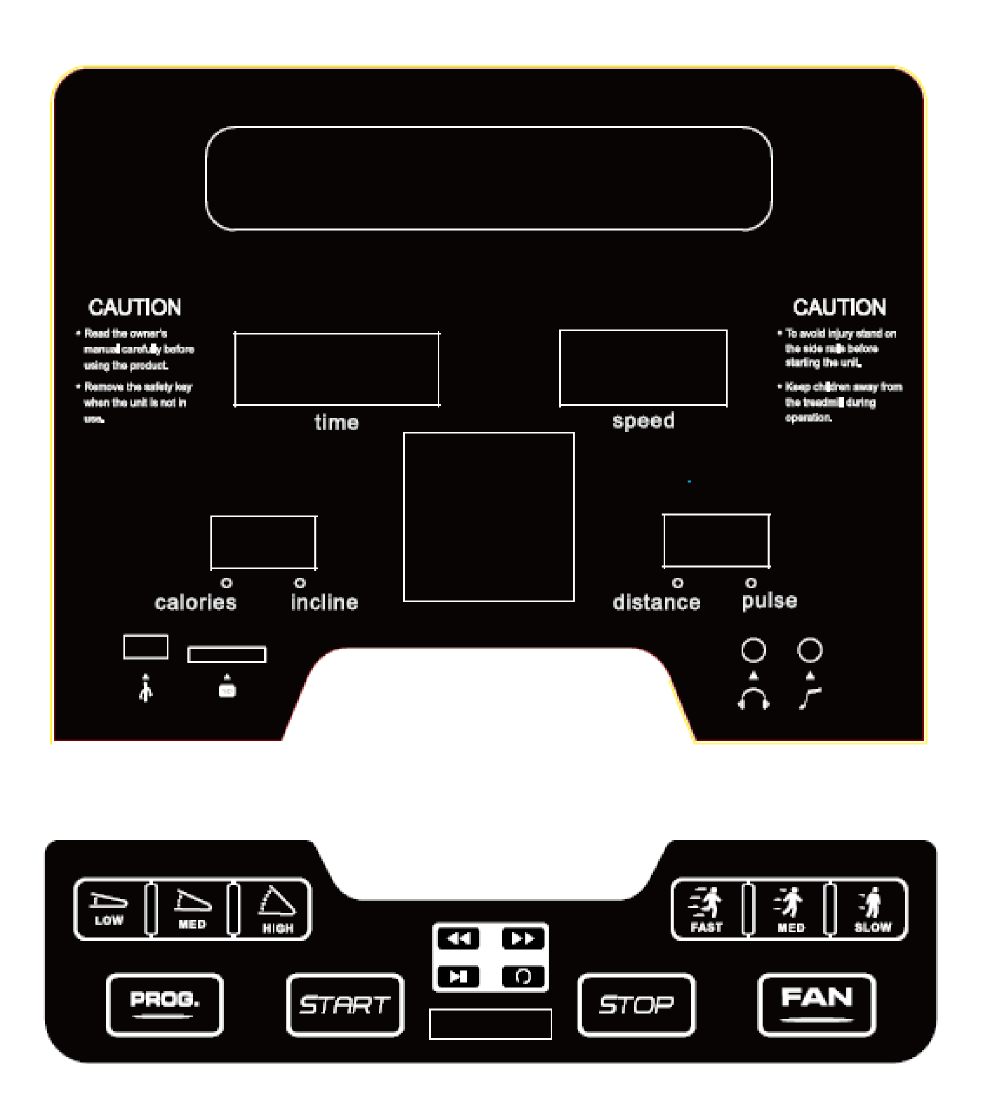
CONEXION ELECTRICA

Este producto debe ser conectado a tierra. Si algún disfuncionamiento o daño se presenta, la conexión provee una ruta de menos resistencia para la corriente eléctrica, con lo cual se reduce el riesgo de un choque eléctrico
Este aparato está equipado con un cable que contiene un equipo de polo a tierra conductor y una clavija. La clavija debe ser conectada a una toma apropiada instalada a tierra de acuerdo con los códigos y normas locales.

PELIGRO –

Una conexión inapropiada del equipo de polo a tierra conductor, puede ocasionar un choque eléctrico. Si tiene dudas sobre la conexión del aparato, consulte un electricista No modifique la clavija con la que se entrega el producto si ésta no se puede conectar al toma-corrientes. En ese caso solicite a un electricista el cambio de la toma.
Este producto es para ser utilizado en circuitos de voltaje nominal de 240V y tiene un polo a tierra como el que se presenta en el gráfico siguiente. Conecte el aparato a un toma-corrientes acorde con la clavija. No se debe utilizar adaptador o convertidor para poner en marcha este producto.

GUIA DE OPERACIÓN



PANTALLA DE DISPLAY:

1、" TIME": Presenta el tiempo de entrenamiento en forma progresiva de 0：00-99:59 , cuando el conteo llega a 99:59, la máquina comienza a suspender el movimiento suavemente y presentará la palabra "End", pasados 5 segundos regresará al punto inicial. Cuando el conteo es regresivo, presentará el tiempo indicado hasta 0:00, la máquina comienza a suspender el movimiento suavemente y presentará la palabra "END ', volviendo al punto inicial.

2 : "DIS y PUL ": Presenta la distancia recorrida desde 00 a 99：9, cuando llega 99.9, el conteo iniciará de nuevo desde 0. Cuando el conteo es regresivo, presentará los datos desde la distancia indicada hasta 0. Cuando llegue a 0 la máquina comienza a suspender el movimiento suavemente y presentará la palabra "END" regresando al punto inicial pasados 5 segundos.

"PUL.": Presenta el ritmo cardiaco del usuario. Cuando el usuario pone ambas manos sobre los sensores, el sistema puede calcular su ritmo cardiaco y lo presenta en la pantalla mediante el rango de 50-200 latidos/min (esta información es solo de referencia y no puede ser utilizada para fines médicos)

3: ” CAL e INCL.”: Presenta las calorías del usuario durante su actividad física. El conteo se hace de 0 a 999, cuando llega a 999, el conteo recomenzará desde 0. Cuando el conteo es regresivo, comenzará desde el valor indicado hasta 0. Cuando llegue a 0, la máquina comienza a suspender el movimiento suavemente y presentará la palabra “END”. El regreso al punto inicial se hará pasados 5 segundos.

4: “VELOCIDAD”: La ventana mostrará la velocidad cuando el aparato esté en uso en un rango de: 1.0-20 KM/H. La ventana mostrará P1-P48-U1-U2-U3-FAT en el modo setting.

5: “MATRIX”: Esta ventana presentara 400 metros de recorrido. Una vez Usted finalice el circuito la máquina se lo indicará con un ruido y la pantalla presentará el número de circuitos recorridos.

BOTONES DE FUNCIONES:

1、“PROGRAM” ：Bajo el modo stop, presione este botón para seleccionar los modos de forma circular “0：00” “15：00”、“1.0”、“50” (“0：00” es el modo manual, “15：00” es el conteo regresivo de tiempo, “1.0” es el conteo regresivo de la distancia y “50” es el conteo regresivo de las calorías); Cuando se elige cada modo, el usuario puede presionar el botón de velocidad y de inclinación para seleccionar el valor, después de esto presionar el botón de START para poner en marcha la cinta. Bajo el modo standby, presione este botón para elegir un programa entre “P1-P48…U1-U2-U3 -FAT” y 3 usuarios de U1 a U3.

2、“START” ：Cuando se ha conectado la máquina y se ha sujetado el cordon de seguridad a la consola, presione este botón y la máquina comenzará a funcionar

3、“STOP” : Presione este botón para suspender la máquina.

4、“SPEED+”、“SPEED-：Presione este botón para seleccionar el valor en el modo setting. Presione este botón para ajustar la velocidad cuando ma máquina está en marcha.

5、“INCLINE+” , “ INCLINE-”: Presione este botón para definir el valor en el modo setting. Presione este botón para ajustar la inclinación cuando la máquina esté en marcha.

6、”INCLINE: “low-bajo(3),medium-medio(6), high-alto(9)” incline shortcut button (botón rápido): Permite definir la inclinción de forma más rápida.

7、“SPEED：”fast-rápido(9), medium-medio(6), slow-bajo(3)” speed shortcut button (botón rápido)：Permite definir la velocidad de forma más rápida.

8、Funciones de entretenimiento:

.1: Función Radio

: Usted puede presionar este botón por algunos segundos con el fin de buscar una estación de radio FM.

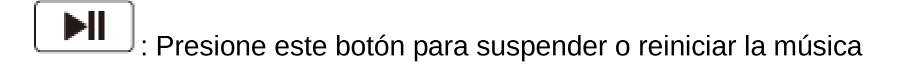
: Presione este botón para seleccionar la estacion de radio FM siguiente

: Presione este botón para elegir la estación de radio FM precedente

8.2: USB : Usted puede insertar una tarjeta USB en la ranura dispuesta para ello, la música sonará automáticamente.

: Presione este botón durante aproximádamente 4 segundos para aumentar el volumen

: . Presione este botón durante aproximádamente 4 segundos para aumentar el volumen



: Presione este botón para suspender o reiniciar la música

8.3: SD : Inserte una tarjeta SD en la ranura para SD dispuesta para ello. La música sonará automáticamente.

: Presione este botón durante 4 segundos para aumentar el volumen

: Presione este botón durante 4 segundos para bajar el volumen

: Presione este botón para reiniciar la música

8.4: Voz outlet y voz input ;

Si Usted conecta sus auriculares al dispositivo previsto para esto, el sonido de la tarjeta USB, SD o radio será transferido a los auriculares

Usted puede conectar el MP3 al dispositivo para MP3 , y elija su música favorita o programa.

8.5: Función transferencia (Entretenimiento):

Presione este botón para elegir entre las siguientes funciones: USB display, SD display, y Radio display. Cuando las cartas deUSB y SD no han sido insertadas, presionando este botón es posible seleccionar y escuchar estaciones de radio.

Nota: La última función elegida para USB y SD reemplazará la elegida precedentemente.

9.0 Fan: Usted presionar el botón “FAN” para elegir ventilador.

INICIAR RAPIDAMENTE (MANUAL)

1、Abra el switch de encendido, una el final del imán de la cuerda de seguridad a la consola.

2、Presione el botón START/STOP, el sistema entrará en un conteo regresivo de 3 segundos, enseguida escuchará un ruido y la ventana de velocidad se activará. La velocidad comenzará desde 1.0km/hora después de 3 segundos.

3、Después de haber inicializado la máquina, Usted puede utilizar la velocidad (speed up o down) para ajustar la velocidad hacía arriba o hacía abajo. Utilice incline up y down para definir la inclinación.

OPERACION DE LA MAQUINA DURANTE EL EJERCICIO :

1. Presione speed-down para reducir la velocidad del ejercicio.
2. Presione speed-up para aumentar la velocidad del ejercicio.
3. Presione incline down para reducir la inclinación.
4. Presione incline up para incrementar la inclinación.
5. Presione el botón rápido de velocidad para ajustar la velocidad del ejercicio.

6. Presione el botón rápido de inclinación para ajustar la inclinación.
7. Presione el botón de stop para suspender el movimiento de la máquina.
8. Presione los sensores con dos manos y después de aproximádamente 5 segundos la pantalla presentará el dato del ritmo cardiaco.

MODO MANUAL:

1. Bajo el modo standby presione el botón START directamente, la cinta comenzará desde una velocidad de 1.0km/h y una inclinación de 0. Las otras ventanas comenzarán el conteo en sentido progresivo desde los valores por defecto, presione "SPEED+", "SPEED-" para cambiar la velocidad, presione "INCLINE+"、"INCLINE -" para cambiar la inclinación.
2. Bajo el modo standby, presione el botón "MODE" para ingresar el conteo de tiempo regresivo, la ventana de TIME presentará "15：00" con un efecto brillante. Presione "SPEED+", "SPEED-" , "INCLINE+"、 "INCLINE –" para definir el tiempo que Usted desea. El rango de definición es 5:00-99:00.
3.En el modo de definición de TIEMPO, presione el botón " MODE " para entrar al conteo regresivo de distancia, la ventana de DISTANCIA presentará "1.0" con un efecto brillante. Pressione "SPEED+", "SPEED-", "INCLINE+"、 "INCLINE –" para definir la distancia deseada. El rango de definición es 0.5—99.9.
4. Para definir la distancia presione el botón "MODE" para entrar al conteo regresivo de calorías. La ventana de CAL, presentará "50' con un efecto brillante. Presione "SPEED+", "SPEED-" , "INCLINE+"、 "INCLINE –" para definir las calorías que Usted necesita. El rango de definición es de 10 a 999.
5. Cuando la definición haya finalizado, presione el botón "START" para comenzar, la cinta se pondrá en marcha después de 3 segundos, presione "SPEED+", "SPEED-", "INCLINE+"、 "INCLINE –" para ajustar la velocidad y la inclinación, presione el botón STOP, para suspender el movimiento.

INSTALACION DE PROGRAMAS

Esta máquina ofrece 48 tipos de programas predefinidos : P1 a P48

Estando en inicio presione el botón "PROGRAM", la ventana de DISTANCIA presentará los programas P1-P48.

Escoja su programa favorito, mientras lo hace, la ventana de TIME se destacará con un efecto brillante. Cuando ésta presente un tiempo de 10:00, presione "SPEED+", "SPEED-", "INCLINE+"、 "INCLINE –" para definir el tiempo deseado del entrenamiento. Presione el botón "START" para comenzar el programa que Usted haya elegido. El programa de instalación interior puede dividirse en 10 secciones. El tiempo de cada sección es igual el tiempo total que Usted defina. Durante la operación de cada sección presione los botones SPEED y INCLINE para ajustar la velocidad y la inclinación.

Cuando la máquina termina un programa, el sistema hará 3 ruidos "B—B—B—" y hará stop.

		TIME INTERVAL=SETTING TIME/10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	3	3	5	5	7	7	5	5	3	3
	INCLINE	1	1	2	2	2	3	3	2	1	1
P2	SPEED	10	3	5	7	3	7	5	7	5	3
	INCLINE	1	2	2	2	2	3	3	2	3	3

P3	SPEED	3	3	5	7	7	9	7	5	5	1
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	4	4
P4	SPEED	3	5	3	7	1	5	7	5	3	1
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	4	0
P5	SPEED	5	5	5	7	9	11	9	7	7	5
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	5	2
P6	SPEED	3	5	9	11	7	12	9	11	5	3
	INCLINE	3	5	5	5	4	4	4	3	4	2
P7	SPEED	3	7	9	11	9	9	9	7	5	5
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	8	3
P8	SPEED	5	5	9	9	11	5	11	11	5	3
	INCLINE	4	5	5	5	6	6	6	7	10	3
P9	SPEED	2	5	5	8	8	4	6	3	3	2
	INCLINE	5	5	5	6	6	6	4	4	8	2
P10	SPEED	2	3	4	6	7	5	5	6	7	3
	INCLINE	5	6	6	6	7	5	8	8	5	3
P11	SPEED	3	4	5	9	5	9	5	5	6	3
	INCLINE	3	6	5	3	5	3	5	5	4	2
P12	SPEED	1	2	3	10	7	7	10	5	4	3
	INCLINE	2	5	5	3	5	5	3	3	6	2
P13	SPEED	1	1	3	5	5	5	9	3	1	1
	INCLINE	5	5	8	8	8	3	3	7	8	0
P14	SPEED	3	4	7	3	4	6	3	4	5	3
	INCLINE	2	4	4	4	4	2	3	3	1	0
P15	SPEED	2	3	5	5	7	7	7	6	4	3
	INCLINE	3	3	5	5	5	5	2	2	1	0
P16	SPEED	2	3	5	4	5	5	7	5	4	2
	INCLINE	0	2	2	4	4	6	6	1	1	0
P17	SPEED	2	6	8	3	9	4	12	4	3	2
	INCLINE	5	5	10	10	3	3	3	7	1	0
P18	SPEED	1	5	4	5	9	5	4	5	3	2
	INCLINE	5	5	8	8	10	10	10	7	2	0
P19	SPEED	3	4	8	4	3	8	6	4	3	1
	INCLINE	2	4	4	4	4	2	3	3	1	0
P20	SPEED	3	2	3	6	6	6	6	5	3	3
	INCLINE	3	3	5	5	5	5	2	2	1	0
P21	SPEED	2	6	5	6	8	6	7	4	3	2
	INCLINE	2	3	3	3	4	4	1	1	2	0
P22	SPEED	2	4	6	8	10	8	6	4	6	6
	INCLINE	2	3	6	6	3	5	8	3	5	3
P23	SPEED	2	4	6	8	4	2	7	8	12	1
	INCLINE	3	6	5	3	5	3	5	5	4	2
P24	SPEED	2	4	6	4	6	8	10	8	6	4

	INCLINE	2	5	5	3	5	5	3	3	4	2
P25	SPEED	2	2	2	6	6	10	11	4	8	2
	INCLINE	5	5	8	8	8	3	3	5	8	0
P26	SPEED	2	4	10	12	4	10	4	10	4	2
	INCLINE	2	2	2	2	2	2	3	3	1	0
P27	SPEED	2	6	4	8	4	8	6	10	8	2
	INCLINE	3	3	6	6	6	6	2	2	1	0
P28	SPEED	2	4	6	8	10	4	6	8	10	2
	INCLINE	0	2	2	5	5	5	5	1	1	0
P29	SPEED	2	4	6	8	12	2	2	4	8	2
	INCLINE	5	5	10	10	3	3	3	8	2	0
P30	SPEED	2	4	6	10	8	4	10	6	10	2
	INCLINE	5	5	8	8	10	10	10	4	4	0
P31	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	4	3
	INCLINE	1	1	3	3	3	3	3	2	2	1
P32	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	5	4	2
	INCLINE	1	2	3	3	3	3	3	2	3	2
P33	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	5	3	2
	INCLINE	2	3	4	3	4	3	3	3	4	2
P34	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	9	3
	INCLINE	2	3	3	2	2	4	4	4	4	0
P35	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	2	2
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	5	2
P36	SPEED	2	4	4	4	5	5	5	8	6	2
	INCLINE	3	5	5	5	4	4	4	3	4	2
P37	SPEED	2	3	3	3	2	5	2	4	3	3
	INCLINE	4	4	4	3	3	6	6	8	3	1
P38	SPEED	2	3	3	6	9	9	9	9	4	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	6	6	7	10	3
P39	SPEED	2	4	4	7	9	4	9	8	4	2
	INCLINE	5	5	5	6	6	6	4	4	8	2
P40	SPEED	2	4	5	6	7	9	4	9	5	3
	INCLINE	5	6	6	6	7	5	8	8	5	3
P41	SPEED	3	4	5	9	5	9	5	5	5	3
	INCLINE	3	6	5	3	5	3	5	5	4	2
P42	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	9	3
	INCLINE	2	5	5	3	5	5	3	3	6	2
P43	SPEED	1	1	3	3	3	4	4	4	5	1
	INCLINE	5	5	8	8	8	3	3	6	8	0
P44	SPEED	3	4	6	3	4	6	3	4	6	3
	INCLINE	2	4	4	4	4	2	5	5	1	0
P45	SPEED	3	4	7	5	7	6	7	5	7	3
	INCLINE	3	3	5	5	5	5	3	3	1	0

P46	SPEED	3	3	3	5	5	5	5	5	7	2
	INCLINE	0	2	2	5	5	5	5	1	1	0
P47	SPEED	2	2	4	4	4	3	4	4	4	2
	INCLINE	5	5	10	10	6	6	6	7	9	0
P48	SPEED	1	3	4	4	4	4	5	5	5	2
	INCLINE	5	5	7	7	10	10	10	7	4	0

PROGRAMA AUTO-DEFINIDO

Además de los 48 programas pre-definidos, hay 3 programas que el usuario puede definir: U1, U2, U3

1. Definición de programas del usuario : en la posición inicial presione “program” de forma sostenida hasta U1,U2,U3, , la ventana de “ time ” se destacará con un brillo y mostrará el valor de tiempo 15:00, en ese momento presione “incline+”, “ incline-”, “speed+”, “speed-” para definir el tiempo del ejercicio, presione “mode” para definir los datos del programa, defina el primer intervalo de tiempo, presione, “speed+”, “speed-” o presione el botón rápido de velocidad para definir la velocidad, presione “incline+”, “incline-” o el botón rápido de inclinación; después presione el botón “mode” para finalizar el primer intervalo de tiempo y entrar en el segundo intervalo de tiempo hasta finalizar el décimo intervalo. Los datos serán almacenados hasta la siguiente definición y no se perderán aún si hubiese un corte de la corriente eléctrica.

2. Inicio del programa del usuario:

Cuando la máquina esté lista para comenzar, presione el botón “programa” de forma sostenida hasta U1, U2, y U3, defina el tiempo del ejercicio, luego presione ““start” para poner en marcha la máquina.

3. Instrucciones del programa de usuario:

Cada programa será dividido en 10 secciones de tiempo, defina la velocidad e inclinación en cada interval de tiempo, después presione “start” para poner en marcha la máquina.

RANGO DEL PROGRAMA

	PROGRAMA	PUNTO DE PARTIDA	RANGO DE DEFINICION	RANGO DE LA PRESENTACION DE DATOS
TIEMPO (MIN:SEGUNDOS)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00—99:59
INCLINACION (SECCION)	0	0	0-15	0-15
VELOCIDAD(KM/H)	0	1.0	1.0-20	0-20
DISTANCIA(KM)	0	1.0	0.5-99.9	0.00—99.9
PULSO(HYPO/MIN)	P	N/A	N/A	50-200
CALORIAS(THERM)	0	50	10-999	0—999

TEST DE MEDICION DE GRASA CORPORAL

Estando en el punto inicial, presione “ PROGRAM” para entrar al FAT body fat tester, presione “MODE “ ingrese F-1、F-2、F-3、F-4、F-5 (F-1 SEXO, F-2 EDAD, F-3 ALTURA, F-4 PESO, F-5 BODY FAT), Presione “SPEED+”、“SPEED -” para definir F-1 – F4 (consulte la tabla siguiente), después de esto, presione “MODE” para definir F-5, sujete el sensor de pulso, la ventana presentará su indicador de body fat después de 3 segundos. El indicador de body fat permite calcular la relación entre altura y peso. Este

indicador aplica para hombres y mujeres. El indicador ideal debe estar entre 20-25, si está por debajo de 19 significa que la persona está muy delgada. Si está entre 25 y 29, significa que hay sobre-peso, si está por encima de 30, significa que la persona es obesa. (Los datos son solo de referencia y no pueden ser considerados como datos médicos)

F-1	Sexo	01 hombre	02 mujer
F-2	Edad	10------99	
F-3	Altura	100----200	
F-4	Peso	20-----150	
F-5	FAT	⩽19	Bajo peso
	FAT	=(20---25)	Peso normal
	FAT	=(26---29)	Sobrepeso
	FAT	⩾30	Obesidad

FUNCION DE SEGURIDAD:

Hale hacía afuera el cordón de seguridad, esto permitirá que la cinta deje de rotar inmediatamente. Todas las ventanas mostrarán :"———"， un timbre hará 3 ruidos "B—B—B", con lo cual la cinta estará en modo " stop" . Una el final del imán del cordón de seguridad a la consola; de esta forma la cinta permitirá reiniciar el entrenamiento.

FUNCION AHORRO DE ENERGIA :

Cuando la máquina no está en marcha, el sistema permite que esté en modo ahorro de energía después de 10 minutos sin uso. Pasado ese tiempo la pantalla se apaga. Para activarla sólo basta presionar cualquier botón.

FUNCION MP3

Cuando la máquina esté encendida, conecte el MP3 y la consola comenzará a sonar. El sonido debe ser ajustado para proteger el altavoz de la misma.

DESCONEXION:

En caso de un corte de la electricidad, es posible suspender la cinta de correr sin que ésto genere un riesgo de daño en la misma.

ADVERTENCIA:

1. Recomendamos al usuario que mantenga una velocidad baja al comienzo de la sesión y que se sostenga de los manillares laterales hasta que alcance una posición confortable y se sienta familiarizado con la máquina.
2. Una la parte final del imán del cordon de seguridad de la consola y abroche el clip del cordon de seguridad a alguna de sus prendas.
3. Para terminar su sesión de entrenamiento de una forma segura presione el botón STOP o hale el cordon de seguridad, ésto permitirá que la cinta pare inmediatamente.

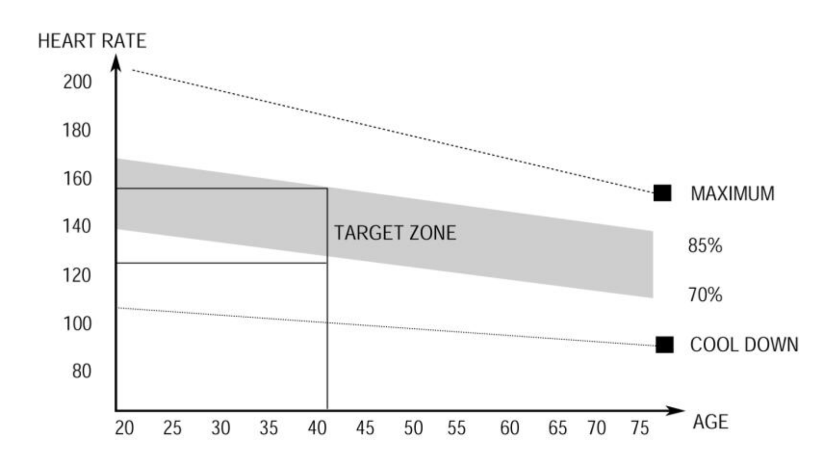
INSTRUCCIONES PARA LOS EJERCICIOS

Fase de calentamiento

Esta etapa ayuda a que la sangre fluya por todo el cuerpo y que los músculos trabajen apropiadamente. Permite también reducir el riesgo de calambre y de lesiones musculares. Se recomienda hacer algunos ejercicios de estiramiento como se presenta a continuación: Cada estiramiento debe ser hecho durante 30 segundos aproximadamente, no se deben forzar sus músculos, si siente dolor, suspenda el estiramiento**.**

1. **Fase de ejercicios**

Esta es la etapa en la cual Usted hace el mayor esfuerzo. Después de un uso regular, los músculos de sus piernas se harán más fuertes. Trabaje por su objetivo manteniendo siempre un ritmo constante. El indicador de esfuerzo debe ser suficiente para que su actividad cardíaca entre en la zona que se presenta en el gráfico siguiente :



Esta etapa debe ser de mínimo 12 minutos, sin embargo la mayoría de las personas comienzan con un tiempo de 15 a 20 minutos.

Fase de enfriamiento

Esta etapa permite que su sistema cardio-vascular y sus músculos bajen el ritmo. Es una repetición de los ejercicios de calentamiento que dura aproximadamente 5 minutos. Los ejercicios de estiramiento deben ser hechos nuevamente. Recuerde no forzar sus músculos.

En la medida que Usted comience a estar en forma, sera necesario que realice entrenamientos mas largos y exigentes. Se recomienda entrenar por lo menos tres veces por semana y si es posible programar sus entrenamientos con espacios de tiempo equitativos durante la misma.

Para tonificar sus músculos durante el entrenamiento es necesario que el nivel de resistencia sea alto. Esto permitirá una mayor presión en los músculos de sus piernas y puede implicar que Usted no llegue hasta el final del tiempo fijado como objetivo. Si Usted está también entrenando para mejorar su estado físico, es necesario alternar sus programas de entrenamiento. Deberá ejercitarse normalmente durante la fase de calentamiento y enfriamiento, y al final de la fase de ejercicio deberá aumentar la

resistencia, haciendo que sus piernas se endurezcan más de los normal. Reduzca la velocidad con el fin de mantener su ritmo cardiaco en la zona objetivo.

Lo que importa es el nivel de esfuerzo que Usted haga. Entre más duro y más largo sea su entrenamiento más calorías va a quemar. Sucede lo mismo si su interés es mejorar su condición física, la diferencia la hace los objetivos que se quiera fijar
.

INSTRUCCIONES DE MANTENIMIENTO

CAMINAR EN EL CENTRO DE LA CINTA Y AJUSTAR LA TENSION DE LA MISMA

NO TENSIONE DEMASIADO LA CINTA. Esto puede causar que el desempeño del motor disminuya, así como una excesiva rotación.

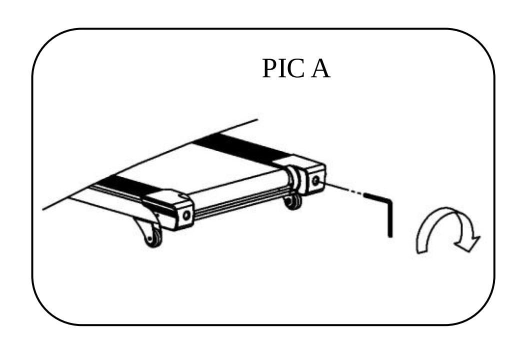
PARA CENTRAR LA CINTA:

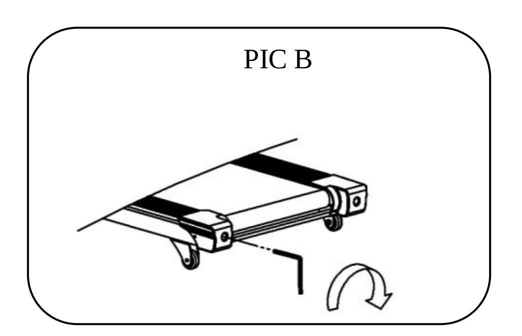
● Instale el aparato en una superficie plana

● Ponga a funcionar la cinta a 3.5 mph aproximadamente

● Si la cinta se desvía hacía la derecha, gire el perno 1/2 en el sentido de las agujas del reloj y el perno izquierdo 1/2 en el sentido inverso.

● Si la cinta se desvía hacía la izquierda, gire el perno izquierdo 1/2 en el sentido de las agujas del reloj y gire el perno derecho 1/2 en el sentido inverso.





Imagén A Si la cinta se desvía hacía la derecha **Imagén B** Si la cinta se desvía hacía la izquierda

ADVERTENCIA: DESCONECTE SIEMPRE LA CINTA DE LA TOMA ELECTRICA ANTES DE LIMPIARLA O HACERLE MANTENIMIENTO

LIMPIEZA

La limpieza general de la cinta prolongará enormemente la vida de la cinta. Mantenga la cinta limpia removiendo el polvo regularmente. Asegúrese de limpiar la parte exterior de la cubierta de cada lado de la cinta, así como los rieles. Esto reduce la acumulación de polvo debajo de la cinta.
La superficie de la cinta debe limpiarse con un paño jabonoso y húmedo. Tenga cuidado de no filtrar el liquido dentro del motor o debajo de la cinta.

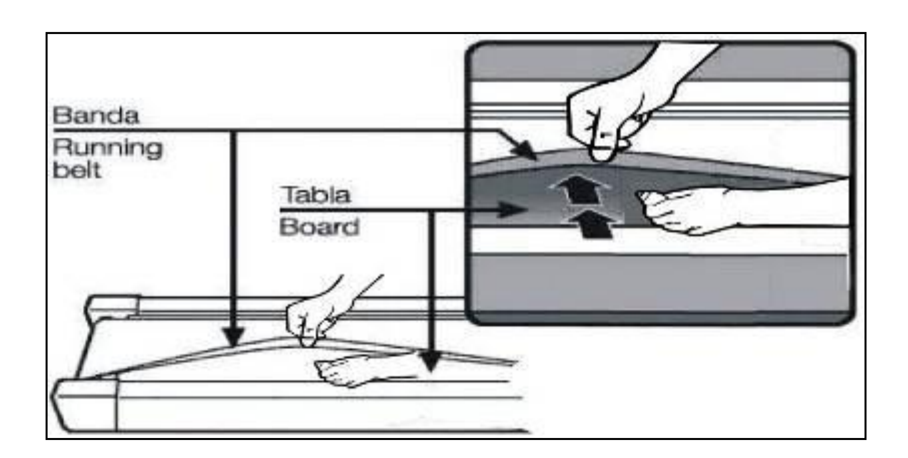
Advertencia：Desconecte siempre la cinta de la corriente eléctrica antes de remover la cubierta del motor. Por lo menos una vez al año remueva la cubierta del motor y aspire debajo de la misma

LUBRICACION DE LA CINTA Y LA CUBIERTA

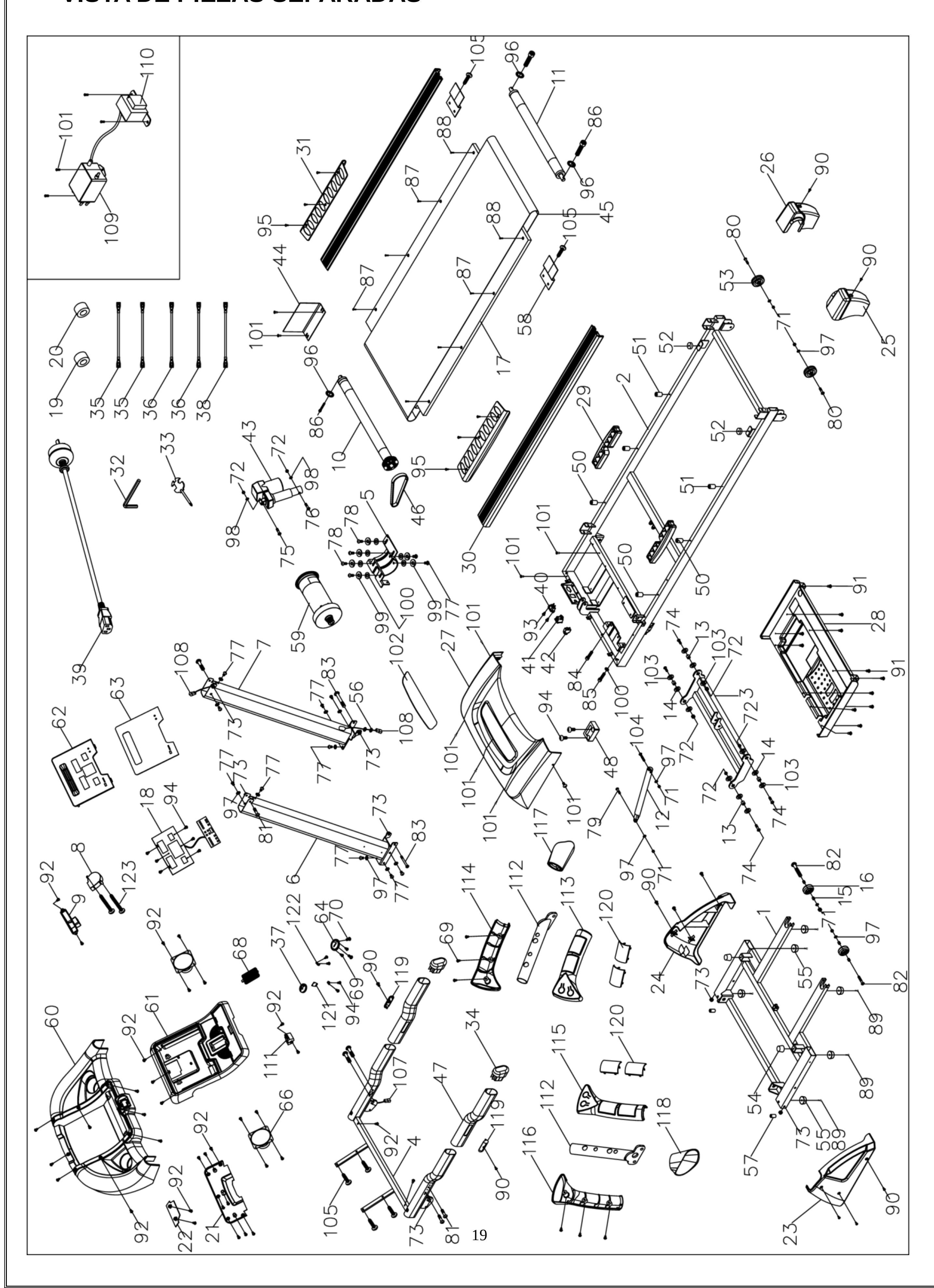
Esta cinta está equipada con un sistema de cubierta pre-lubricada de bajo mantenimiento. La fricción de la cinta y la cubierta juega un papel muy importante en la vida de la máquina, en consecuencia, require una lubricación regular. Recomendamos una revision periódica de la cubierta.

Recomendamos una lubricación de la cubierta acorde con lo siguiente

- Usuario moderado (menos de 3 horas / semana) anualmente
- Usuario regular (3-5 horas/ semana) cada 6 meses
- Usuario intensivo (más de 5 horas/ semana) cada 3 meses



VISTA DE PIEZAS SEPARADAS



NO.	DESCRIPCION	ESPECIFICACION	Q'TY	NO.	DESCRIPCION	ESPECIFICACION	Q'TY
1	BASE DEL MARCO		1	63	ACRILICO DE LA CONSOLA		1
2	MARCO PRINCIPAL		1	64	BANDEJA DE LA LLAVE DE SEGURIDAD		1
3	MARCO DE INCLINACION		1				
4	CONSOLA		1	66	ALTAVOZ		2
5	FRENO DEL MOTOR		1				
6	TUBO VERTICAL IZQUIERDO		1	68	MATERIAL DE GOMA		1
7	TUBO VERTICAL DERECHO		1	69	TORNILLO	ST3.5*10	8
8	VENTILADOR		1	70	TORNILLO	M6*15	2
9	TUBO DEL VENTILADOR		1	71	TORNILLO HEXAGONAL	M8	6
10	RODILLO DELANTERO		1	72	TORNILLO HEXAGONAL	M10	6
11	RODILLO TRASERO		1	73	TORNILLO HEXAGONAL	M8	8
12	CILINDRO		1	74	LLAVE	M10*30	4
13	ARGOLLA		4	75	LLAVE	M10*45 L20	1
14	ALMOHADILLA PLASTICA		4	76	LLAVE	M10*60 L20	1
15	CONEXION DE LA RUEDA DE TRANSPORTE		4	77	LLAVE	M8*15	10
16	RUEDA DE TRANSPORTE		2	78	LLAVE	M8*20	4
17	TABLA DE CORRER		1	79	LLAVE	M8*30 L15	1
18	TABLERO PCB		1	80	LLAVE	M8*40 L 20	2
19	ANILLO DE IMAN		1	81	LLAVE	M8*50 L 20	6
20	IMAN		1	82	LLAVE	M8*70 L 20	2
21	CUBIERTA POSTERIOR DEL COMPUTADOR		1	83	LLAVE	M8*80 L 20	2
22	CUBIERTA INFERIOR DEL COMPUTADOR		1	84	LLAVE	M8*30	1
23	CUBIERTA DEL TUBO VERTICAL IZQUIERDO		1	85	LLAVE	M8*25	1
24	CUBIERTA DEL TUBO VERTICAL DERECHO		1	86	LLAVE	M6*55	3
25	CUBIERTA TRASERA IZQUIERDA		1	87	LLAVE	M6*30	6
26	CUBIERTA TRASERA DERECHA		1	88	LLAVE	M6*40	2
27	CUBIERTA POSTERIOR DEL MOTOR		1	89	TORNILLO	M5*16	6
28	CUBIERTA INFERIOR DEL MOTOR		1	90	TORNILLO	M5*12	8
29	ALMOHADILLA		2	91	TORNILLO	ST4.2*12	12
30	RIEL LATERAL		2	92	TORNILLO	ST4.2*12	35
31	MATERIALANTI-DESLIZANTE		2	93	TORNILLO	ST2.9*8	2

32	5# LLAVE INGLESA		1	94	TORNILLO	ST2.9*6.5	12
33	DESTORNILLADOR		1	95	TORNILLO	ST4.2*15	6
34	PIPE PLUG		2	96	ARANDELA	6	3
35	CABLE AC		2	97	ARANDELA	8	10
36	CABLE AC		2	98	ARANDELA	10	2
37	LLAVE DE SEGURIDAD		1	99	ARANDELA PLASTICA	GB/T 93-1987	6
38	CABLE DE POLO A TIERRA		1	100	ARANDELA PLANA C	8	7
39	CABLE DE CONEXION ELECTRICA		1	101	TORNILLO CON ARANDELA	M5*8	13
40	TOMA - ELECTRICA		1	102	ACRILICO		1
41	SWITCH		1	103	ARANDELA GRANDE EN C	10*Φ26*2.0	8
42	PROTECTOR DE SOBRE-CARGA		1	104	LLAVE	M8*42 L20	1
43	MOTOR		1	105	TORNILLO	ST4.2*20	6
44	TABLERO MCB		1				
45	CINTA		1	107	CABLE CONSOLA		1
46	MOTOR DE LA CINTA		1	108	CABLE TUBO VERTICAL		1
47	CUBIERTA EN ESPUMA		2	109	FILTRO	OPTIONAL	1
48				110	INDUCTOR	OPTIONAL	1
49				111	CUBIERTA DEL CABLE		1
50	ALMOHADILLA DE GOMA NEGRA		4	112	TUBO DE SOPORTE		2
51	ALMOHADILLA DE GOMA AZUL		2	113	CUBIERTA POSTERIOR DEL IMPULSOR DE VELOCIDAD		1
52	ALMOHADILLA DE GOMA AZUL		2	114	CUBIERTA INFERIOR DEL IMPULSOR DE VELOCIDAD		1
53	RUEDA AJUSTABLE		2	115	CUBIERTA POSTERIOR DEL IMPULSOR DE INCLINACION		1
54	ALMOHADILLA EN FORMA DE CONO		2	116	CUBIERTA INFERIOR DEL IMPULSOR DE INCLINACION		1
55	ALMOHADILLA PLANA PARA LOS PIES		6	117	TOPE DEL IMPULSOR DE VELOCIDAD		1
56	CABLE PROTECTOR		2	118	TOPE DEL IMPULSOR DE INCLINACION		1
57	EJE FILETEADO		2	119	CUBIERTA DE TORNILLO		2
58	TABLERO EN FORMA DE Z		2	120	LAMINA DE HIERRO PARA SENSOR DE PULSO		4
59	MOTOR DC		1	121	LAMINA DE COBRE DE		1

					LA LLAVE DE SEGURIDAD		
60	CUBIERTA INFERIOR DE LA CONSOLA		1	122	ARANDELA DE LA LLAVE DE SEGURIDAD		2
61	CUBIERTA SUPERIOR DE LA CONSOLA		1	123	TORNILLO	ST4.2*40	2
62	PANEL DE LA CONSOLA		1				

GUIA DE SOLUCION DE PROBLEMAS

1. La pantalla no presenta ningún dato aún cuando la máquina está conectada a la corriente eléctrica:

   a: Por favor verifique el botón de sobrecarga, si el botón protector de sobrecarga rebota, por favor presiónelo

   b: Por favor asegúrese que la conexión a la toma eléctrica, el protector de sobrecarga, el controlador y el transformador estén bien conectados.

   c: Asegúrese que el cable desde el controlador hasta la tabla de la consola están bien conectados.

   d: Revise el transformador, si no funciona, por favor cámbielo por uno nuevo.

2. Error E01: Indica una falla desde la consola hasta el controlador inferior. Por favor revise el cable desde el controlador hasta la consola, si está roto, por favor cámbielo por uno nuevo

   b: Revise las partes eléctricas en la consola, si hay algo que no funciona, cámbielo

   c: Instale un nuevo transformador.

3. Error E02: Indica un problema de motor

   a: Revise el cable desde el motor, conéctelo bien. Si no es un problema de conexión es posible que el motor esté fallando y sea necesario cambiarlo.

   b: Si percibe un olor desagradable en el tablero de control, si el transistor bipolar de puerta aislada (IGBT) deja de funcionar, por favor cambie el controlador

   c: Asegúrese que todo esté bien en relación con el voltaje.

4. Error E03 : No hay señal

a: Si este error aparece a los 5 u 8 segundos de encendido, quiere decir que hay un fallo de señal. Revise que la conexión del sensor está bien, si no lo está, conéctelo bien. Si sigue sin funcionar, es necesario cambiar el sensor

b: La señal en el tablero de control es errada, en ese caso cambie el controlador.

5. Error E04 o E06 : Significa falla en la inclinación

a: Por favor revise si el cable del motor de inclinación está bien conectado.

b: Por favor revise que la linea AC del motor de inclinación está conectada en la ranura correcta.

c: Por favor revise el cable del motor de inclinación, si hay un fallo es necesario cambiar alguno de los dos.

d: Instale un nuevo controlador.

e: Si los cables están bien conectados, por favor reinicialice el botón en el controlador y comience de nuevo.

6. Error 05 : Protección de sobre carga de corriente

a: Puede ser que la corriente eléctrica es muy fuerte, razón por la cual el sistema se auto-protege; en este caso reinicialice la máquina.

b: Puede ser que una parte de la máquina está cerrada y eso ocasiona un problema en el motor. Por favor aplique un poco de aceite a la máquina para reinicializarla

c: Por favor revise si hay un mal olor que venga del motor, si lo hubiera, habrá que cambiar el motor.

d: Por favor revise si hay un mal olor que venga del controlador, si lo hubiera, habrá que cambiarlo.

7. Error E07 : Indica un fallo de señal desde el controlador hasta la consola:

a: Por favor revise el cable desde el controlador hasta la consola, si está roto, por favor cámbielo .

b: Por favor revise todos los componentes electrónicos de la consola, si hay algo que no funciona habrá que cambiarla.

c: Instale un nuevo transformador.

8. Error E08: Indica fallo del controlador. De ser así, habría que cambiarlo

9. Error E09: Condiciones de plegado

a: Por favor despliegue la máquina y reiníciela.

b: Instale un nuevo controlador.

10. No puedo poner la máquina en marcha: Después de presionar el botón de encendido, el contador de tiempo funciona pero el motor, no, y la pantalla no presenta ningún mensaje de error:

a: Revise que el cable en el motor esté bien conectado

b: Revise el tubo de seguridad en el controlador interior, si está roto, cámbielo por uno nuevo.

c: Por favor revise el IGBT en el controlador, si está roto, cambie el IGBT o el controlador.